

香港特區【立法會選舉委員會】委員 香港【中醫藥管理委員會】中醫組成員、考試小組主席  
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男  
【香港中醫師公會】副理事長兼教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者  
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 孕媽媽雜誌中醫專家顧問

## 何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

香江暖流 05-05-2005

### 如何根治煩人的「痱滋」？

口腔潰瘍，即是俗稱的「痱滋」，痱滋屬中醫學的「口瘡」範疇，一般表現在口腔黏膜出現綠豆或黃豆大小的潛在潰瘍，而患處有燒灼痛感。「痱滋」的發病原因不定，一般以為是因胃腸功能紊亂、缺乏維他命、精神因素以及自身免疫系統不足導致內分泌失調等等造成。

中醫認為，口腔潰瘍是一種「形之於外，而發之於內」的疾病，即形成的原因並非口腔或舌頭病變，而是反應身體某處「上火」的表現，所以必須由內而外疏導，不能僅以外用藥物消炎。故治療及飲食時應多加注意，關於痱滋，常見的辯證食療如下：

#### 一、陰虛上火型

症狀：潰瘍表面黃白色，周圍黏膜淡紅，疼痛較輕，但有反覆發作，且伴有心悸、失眠或困乏等症狀。

##### (一) 生地蓮子湯

材料：生地八錢，蓮子一兩，蓮子心二錢，鹹橄欖四粒，甘草二錢。

製法：藥材洗淨入煲，加水五碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約四十分鐘即可。

功效：可養陰清熱。

##### (二) 雪耳木瓜燉冰糖

材料：雪耳四錢，木瓜一個（約半斤重），冰糖適量。

製法：雪耳泡發洗淨，木瓜削皮去籽切塊，與雪耳加水四碗及冰糖共入盅，隔水燉二至三小時，即可食雪耳木瓜飲湯。

功效：潤肺滋陰生津，對虛火口瘡有一定作用，特別適合秋天飲用。

#### 二、心胃火盛型

症狀：唇舌或頰肉等處黏膜潰爛作痛，潰瘍處多少不等，周圍鮮紅灼熱，疼痛明顯，常伴有口渴心煩，小便短赤，大便乾結等症狀。

##### (一) 綠豆海帶湯

材料：綠豆二兩，海帶（乾）二兩，白糖適量。

製法：材料洗淨，加水六碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加白糖調味即可。

功效：清熱瀉火，解毒斂瘡，但胃寒者不宜。

##### (二) 蓮葉冬瓜薏米湯

材料：鮮冬瓜一斤（連皮連籽），乾蓮葉四錢（如能買到鮮荷葉一片更佳），生薏米一兩。

製法：薏米洗淨泡發，冬瓜切塊，乾蓮葉以紗布包好，所有材料加水八碗與其他材料共入鍋，以大火煲滾後轉文火煲約半小時，加鹽調味即可飲湯吃湯渣。

功效：清熱解暑、生津止渴，對暑日口瘡特別有效。

### (三) 苦瓜汁

材料：苦瓜一個。

製法：苦瓜洗淨去籽搗爛，榨汁隔渣，加適量冰糖調味，分多次服食。

功效：清熱解毒，特別適合夏日生口瘡者選用

#### 漱口方：

以半發酵或微發酵的「綠茶」(如水仙、壽眉、龍井、烏龍茶等)，每日早晚於口腔含浸，一次約用 250cc，可連用兩周，有消炎作用。

如果發現口腔經常出現潰瘍，除了要外敷治療及內服食療外，還應注意保持大便通暢。因為大便通暢，體內火氣便可從大便泄出；體內火氣泄出，就能根本消滅口腔潰瘍的病源。而平日也要多食水果、新鮮蔬菜及富含纖維質的食品，少食辛辣油炸的食物，才能徹底預防瘵滋的發生。但若瘵滋長年不癒，或懷疑瘵滋是由其他病變引起，那就要及早請教醫生為妙。